

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat MAN 2 Hulu Sungai Utara

MAN 2 Hulu Sungai Utara merupakan hasil alih fungsi dari Pendidikan Guru Agama Negeri (PGAN) Amuntai berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 65 Tahun 1990. Awalnya, lembaga ini berasal dari PGA 6 Tahun Rasyidiyah Khalidiyah (Rakha) Amuntai yang diresmikan pada tahun 1954 oleh KH. Ideham Khalid, kemudian dinegerikan pada tahun 1968. Sejak berdiri pada tahun 1954 hingga menjadi MAN 2 Hulu Sungai Utara pada tahun 2017, lembaga ini telah mengalami beberapa kali pergantian pimpinan atau kepala madrasah.

Sesuai dengan tugasnya sebagai pembina Madrasah Aliyah Swasta dalam Kelompok Kerja Madrasah (KKM), MAN 2 HSU diberikan kepercayaan oleh Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Kalimantan Selatan untuk membina beberapa madrasah:

- 1) MAS Mu'alimin Muhammadiyah Alabio
- 2) MAS Darul Ulum Kembang Kuning Amuntai
- 3) MAS Salatiyah Bitin Amuntai
- 4) MAS Al-Ukhuwwah Sungai Karias Banjarang
- 5) MAS Nurul Hikmah Danau Panggang Amuntai
- 6) MAS Bustanul Ulum Rantau Karau Alabio Amuntai

7) MAS Matlaul Anwar Rantau Bujur Amuntai

Selanjutnya, MAN 2 Hulu Sungai Utara ditetapkan sebagai penyelenggara program keterampilan yang mulai dilaksanakan sejak tahun ajaran 1999/2000. Sebagai upaya dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, serta sesuai dengan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor 4924 Tahun 2016, MAN 2 Hulu Sungai Utara saat ini menyelenggarakan beberapa jenis keterampilan, yaitu:

- 1) Kelas Tahfidz
- 2) Kelas Akademik
- 3) Kelas Multimedia
- 4) Kelas Teknik Komputer dan Jaringan
- 5) Kelas Tata Busana/Menjahit
- 6) Kelas Pertanian
- 7) Kelas Olahraga
- 8) Kelas Seni ⁴⁷

b. Profil MAN 2 Hulu Sungai Utara

1) Visi, Misi MAN 2 Hulu Sungai Utara

a) Visi

Terwujudnya madrasah model sebagai pusat keunggulan dan rujukan dalam kualitas akademik dan non akademik serta akhlaq karimah.

⁴⁷ MAN 2 Hulu Sungai Utara, "Sejarah," diakses 23 April 2026, <https://man2hsu.sch.id>

b) Misi

- a. Membangun budaya madrasah yang membelajarkan dan mendorong semangat keunggulan.
- b. Mengembangkan SDM madrasah yang kompeten.
- c. Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan lulusan berkualitas akademik dan nonakademik serta berakhlaq karimah.
- d. Mengembangkan sistem dan manajemen madrasah yang berbasis IT dan penjaminan mutu.
- e. Mengembangkan dan memelihara lingkungan yang sehat, kondusif, dan harmonis.
- f. Meningkatkan peran serta stakeholders dalam pengembangan madrasah.
- g. Mewujudkan Madrasah yang memenuhi standar nasional pendidikan.
- h. Mewujudkan Madrasah yang berorientasi pada standar internasional.⁴⁸

c. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling MAN 2 Hulu Sungai Utara

Guru Bimbingan dan Konseling di MAN 2 Hulu Sungai Utara berjumlah tiga orang, yaitu Bapak Nurkholish Rasyid, S.Pd., Bapak Berkatullah Amin, S.Pd., M.Pd., dan Ibu Levia Nursholeha, S.Pd. Guru BK bertugas memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, serta layanan lain yang disesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi siswa.

⁴⁸MAN 2 Hulu Sungai Utara, "Profil Madrasah," diakses 23 April 2026, <https://man2hsu.sch.id>

Layanan tersebut bertujuan membantu siswa mengembangkan potensi diri serta mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal.

Dalam menunjang pelaksanaan layanan tersebut, MAN 2 Hulu Sungai Utara memiliki ruang BK yang digunakan untuk kegiatan administrasi dan pelaksanaan layanan BK, serta ruang konseling yang terpisah untuk memberikan kenyamanan dan menjaga kerahasiaan siswa selama proses konseling berlangsung. Ruang BK dilengkapi dengan berbagai sarana dan prasarana seperti meja, kursi, sofa, komputer, printer, lemari arsip, rak penyimpanan, pendingin ruangan (AC), serta berbagai instrumen dan administrasi BK seperti buku kasus, buku data siswa, angket, dan instrumen BK lainnya yang digunakan dalam pelaksanaan layanan.

d. Denah Lokasi MAN 2 Hulu Sungai Utara



Gambar 4. 1 Denah Lokasi MAN 2 Hulu Sungai Utara

2. Identitas Subjek Penelitian

Identitas informan utama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Kelas	Program Keterampilan
1	MIM	Laki-laki	X-E	Kelas Khusus Olahraga (KKO)
2	MDY	Perempuan	X-E	Artistik dan Seni
3	RQA	Perempuan	X-E	Artistik dan Seni
4	FAH	Perempuan	XI-C	Akademik
5	AANI	Laki-laki	XI-B	Akademik
6	NRH	Perempuan	XI-E	Multimedia
7	MLP	Perempuan	XII-C	Akademik
8	MFI	Laki-laki	XII-G	Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian
9	NAN	Perempuan	XII-I	Multimedia

3. Penyajian Data

Untuk mengetahui bagaimana bentuk regulasi diri siswa, bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa, serta peran regulasi diri siswa dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara, peneliti telah mengumpulkan data-data yang diperlukan dari penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan untuk membantu peneliti memperoleh jawaban yang sesuai dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan.

a. Bentuk Regulasi Diri Siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara

1) Regulasi Diri pada Fase Perencanaan (*Forethought*)

Setelah peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada para informan, didapatkan hasil penelitian bahwa kemampuan regulasi diri pada fase perencanaan memiliki perbedaan perilaku antar siswa.

Seperti yang diungkapkan oleh informan RQA bahwa: "...ulun langsung cari info sekolah lain yang jua masuk top 10 KalSel eh ternyata MAN 2 HSU masuk."⁴⁹ Berdasarkan pernyataan tersebut, RQA menjelaskan bahwa ketika tidak dapat mendaftar di sekolah yang menjadi pilihan awalnya, ia mencari informasi mengenai sekolah lain yang juga masuk dalam 10 besar sekolah di Kalimantan Selatan dan akhirnya memilih MAN 2 Hulu Sungai Utara. Kondisi ini menunjukkan bahwa RQA mampu mencari alternatif lain ketika rencana awal yang dimilikinya tidak dapat diwujudkan.

Sejalan dengan itu, informan AANI juga menyampaikan bahwa: "...ulun coba deh dan alhamdulillah menjalani seleksi mendapat juara 1 di kecamatan..."⁵⁰ Berdasarkan pernyataan tersebut, AANI menjelaskan bahwa ia memberanikan diri untuk mengikuti seleksi Duta Genre dan berhasil memperoleh juara 1 tingkat kecamatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa AANI tidak hanya memiliki tujuan yang ingin dicapai, tetapi juga berusaha mengambil langkah untuk mewujudkan tujuan tersebut.

⁴⁹ Wawancara dengan RQA, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 13.32 WITA.

⁵⁰ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 10.35 WITA.

Selain itu, informan MFI juga mengungkapkan: “...ulun mau masuk UIN jurusan Psikologi Islam lawan cari kerjaan sampingan target 1 juta perbulan...”⁵¹ Berdasarkan pernyataan tersebut, MFI menjelaskan bahwa ia memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke UIN Antasari Banjarmasin pada jurusan Psikologi Islam serta memiliki target untuk memperoleh penghasilan tambahan sebesar satu juta rupiah per bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa MFI telah memiliki perencanaan yang cukup jelas terkait pendidikan dan karier yang ingin dicapai di masa mendatang.

Hal serupa juga terlihat pada informan NRH dan NAN. Kedua informan telah memiliki tujuan yang ingin dicapai dan berusaha melakukan perbaikan ketika mengalami kegagalan. NRH memilih mencari motivasi dan mencoba kembali, sedangkan NAN belajar dari kesalahan yang dialami sebagai bahan evaluasi untuk mencapai tujuan pada kesempatan berikutnya.

Berbeda dengan temuan diatas, saat wawancara peneliti juga menemukan bahwa beberapa informan sudah merencanakan tujuan, namun belum sepenuhnya konsisten dalam mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuannya.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan MDY yang menyatakan: “Karena ulun masih belum belajar dengan keras ka.”⁵²

MDY juga mengungkapkan: “...kadang ulun nunggu mood dulu kalo belajar.”⁵³

⁵¹ Wawancara dengan MFI, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 10.20 WITA.

⁵² Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 10.34 WITA.

⁵³ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 10.45 WITA.

Dari pernyataan tersebut, MDY menjelaskan bahwa dirinya belum belajar secara maksimal untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu, ia juga mengaku bahwa kegiatan belajar yang dilakukan masih bergantung pada suasana hati atau mood. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun MDY telah memiliki tujuan yang ingin dicapai, usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut belum berjalan secara konsisten.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada informan FAH dan MLP. Kedua informan telah memiliki tujuan yang ingin dicapai, namun masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan tersebut secara konsisten.

Peneliti juga menemukan terdapat beberapa informan yang sudah memiliki tujuan, namun tujuan tersebut belum cukup kuat untuk mengarahkan perilaku agar dapat meraih tujuannya.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan MIM yang menyatakan bahwa: “...malas, ketuju keluar, nongki sampai lupa waktu...”⁵⁴

Selain itu, MIM juga menyampaikan: “...kadang aja ka, kadang bisa kambuh malasnya, masih belum konsisten lah.”⁵⁵

Berdasarkan pernyataan tersebut, MIM menjelaskan bahwa dirinya terkadang lebih memilih menghabiskan waktu untuk berkumpul bersama teman hingga lupa waktu. Selain itu, MIM juga mengakui bahwa rasa malas masih sering muncul sehingga usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah

⁵⁴ Wawancara dengan MIM, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 08.02 WITA.

⁵⁵ Wawancara dengan MIM, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 08.05 WITA

ditetapkan belum berjalan secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa tujuan yang dimiliki MIM belum sepenuhnya mampu mengarahkan perilakunya untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan tersebut.

Tabel 4. 2 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Perencanaan (*Forethought*)

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Memiliki rencana yang jelas dan berusaha mencapai tujuan tersebut	RQA, AANI, MFI, NRH, NAN	Informan telah memiliki tujuan yang ingin dicapai serta berusaha menyusun langkah atau alternatif untuk mewujudkan tujuan tersebut.
2	Memiliki tujuan, tetapi belum konsisten dalam usaha mencapainya	MDY, FAH, MLP	Informan telah memiliki tujuan yang ingin dicapai, namun masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan secara konsisten.
3	Memiliki tujuan, tetapi tujuan belum cukup kuat mengarahkan perilaku	MIM	Informan telah memiliki tujuan, namun masih mudah terpengaruh oleh rasa malas dan aktivitas lain sehingga usaha yang dilakukan belum berjalan secara konsisten.

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa sebagian besar informan telah memiliki rencana yang jelas dan berusaha merencanakan langkah untuk mencapai tujuannya. Namun, terdapat beberapa informan yang masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi perilaku, bahkan terdapat informan yang memiliki tujuan, namun belum cukup kuat untuk mengarahkan perilakunya secara optimal.

2) Regulasi Diri pada Fase Pelaksanaan (*Performance*)

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang didapatkan oleh peneliti dari para informan, ditemukan bahwa kemampuan regulasi diri pada fase

pelaksanaan menunjukkan perbedaan yang cukup terlihat. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan beberapa orang siswa sudah mampu mengatur perilaku serta membatasi hal-hal yang dianggap tidak mendukung dengan tujuan yang dimilikinya.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan AANI yang menyatakan bahwa: “Ulun selalu ada target *screen time*, kalau sudah memenuhi waktunya harus paksa diri untuk melakukan kegiatan lain...”⁵⁶ AANI menjelaskan bahwa dirinya menetapkan batas waktu penggunaan media sosial melalui target *screen time* yang harus dipatuhi. Ketika batas waktu tersebut telah tercapai, AANI berusaha menghentikan penggunaan media sosial dan mengalihkan kegiatannya pada aktivitas lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa AANI telah berusaha mengendalikan perilakunya agar penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas maupun tujuan yang dimilikinya.

Sejalan dengan itu, informan MFI juga mengungkapkan bahwa: “Ulun membuat jadwal pang jam berapa aja boleh main medsos... kalau ada tugas dikerjakan dulu sambil belajar tipis-tipis.”⁵⁷ MFI menjelaskan bahwa dirinya membuat jadwal penggunaan media sosial serta mendahulukan tugas dan kegiatan belajar sebelum menggunakan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa MFI mampu mengatur aktivitas yang perlu diprioritaskan agar tidak mengganggu tujuan yang ingin dicapai.

⁵⁶ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 11.05 WITA.

⁵⁷ Wawancara dengan MFI, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 11.10 WITA.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti. Berdasarkan hasil observasi, AANI dan MFI mampu mengikuti aturan penggunaan *handphone* yang berlaku di sekolah dengan tidak menggunakan *handphone* di luar waktu yang telah ditentukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilakunya serta mematuhi aturan yang telah ditetapkan.

Sejalan dengan itu, NAN juga menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang cukup baik. NAN menjelaskan bahwa dirinya menjauhkan *handphone* ketika merasa penggunaan TikTok mulai mengganggu waktu belajar. Selain itu, NAN juga memilih pulang dan beristirahat daripada mengikuti ajakan teman untuk nongkrong setelah sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa NAN mampu mengendalikan gangguan yang dapat menghambat aktivitas yang menjadi prioritasnya.

Informan RQA juga menyampaikan bahwa: “Kalau mau beli sesuatu harus nabung dulu... kadang malah pas uangnya sudah terkumpul rasa ingin punya barang itu kadada lagi.”⁵⁸ RQA menjelaskan bahwa dirinya tidak langsung membeli barang yang diinginkan, tetapi memilih menabung terlebih dahulu. Selama proses tersebut, RQA memiliki waktu untuk mempertimbangkan kembali keinginannya sehingga tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Kondisi ini menunjukkan bahwa RQA mampu mengendalikan dorongan sesaat sebelum melakukan suatu tindakan..

Dilain sisi, peneliti juga menemukan siswa yang cenderung sudah memiliki kesadaran untuk mengatur perilaku, namun penerapannya masih belum konsisten.

⁵⁸ Wawancara dengan RQA, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 13.58 WITA.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan MDY: “Tergantung perilaku FoMO nya ka ai, kalau kaya jajan tadi semisal duit ulun masih ada ulun ikut aja...”⁵⁹ Berdasarkan pernyataan tersebut, MDY menjelaskan bahwa dirinya terkadang masih mengikuti keinginan yang muncul akibat FoMO, terutama ketika memiliki uang atau kesempatan untuk melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian perilaku yang dilakukan masih dipengaruhi oleh kondisi tertentu sehingga belum berjalan secara konsisten.

Senada dengan itu, informan FAH menyampaikan: “Dengan cara dipikirkan-pikir sebelum umpatan kawan, tapi kadang konsisten kadang kada.”⁶⁰ Berdasarkan pernyataan tersebut, FAH menjelaskan bahwa dirinya berusaha berpikir terlebih dahulu sebelum mengikuti ajakan teman. Namun, upaya tersebut belum selalu dapat dilakukan secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian perilaku yang dimiliki FAH masih mengalami naik turun sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Sementara itu, informan MLP juga mengungkapkan: “Saat ulun scroll sosmed dan bekawan...sadarnya itu mengganggu fokus ulun karena lagi kemuyakan handak ikut kawan terus.”⁶¹ Berdasarkan pernyataan tersebut, MLP menjelaskan bahwa dirinya menyadari penggunaan media sosial dan keinginan untuk terus mengikuti aktivitas teman-temannya dapat mengganggu fokus terhadap hal yang sedang dikerjakan. MLP mengakui bahwa keinginan untuk selalu mengikuti teman terkadang membuat perhatiannya teralihkan. Kondisi ini

⁵⁹ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 10.58 WITA.

⁶⁰ Wawancara dengan FAH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 08.12 WITA.

⁶¹ Wawancara dengan MLP, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 08.20 WITA.

menunjukkan bahwa MLP telah memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dapat mengganggu fokusnya, namun masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan tersebut secara konsisten.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan MIM: “...padahal sudah berusaha mentarget jam segini guring, tapi karamian kadang fyp tiktok tuh...”⁶² Berdasarkan pernyataan tersebut, MIM menjelaskan bahwa dirinya telah berusaha menetapkan target waktu tidur, namun sering kali tidak dapat menjalankannya karena terdistraksi oleh konten yang muncul di beranda TikTok. MIM mengakui bahwa penggunaan TikTok terkadang membuatnya tetap terjaga melebihi waktu yang telah direncanakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa MIM masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku secara konsisten, terutama ketika dihadapkan pada gangguan dari media sosial. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi peneliti yang menunjukkan bahwa MIM masih membawa *handphone* di luar jadwal penggunaan yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian perilaku yang dilakukan MIM dalam penggunaan *handphone* belum berjalan secara optimal.

Sejalan dengan itu, informan NRH juga menyampaikan: “Ulun pernah dulu waktu ada masalah sama teman jadi mengurung diri dikamar 1-2 minggu, kada mau sekolah jua.”⁶³ Berdasarkan pernyataan tersebut, NRH menjelaskan bahwa ketika mengalami masalah dengan temannya, ia memilih menghindari lingkungan sekitar dengan mengurung diri di kamar selama beberapa waktu dan tidak bersekolah.

⁶² Wawancara dengan MIM, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 08.36 WITA.

⁶³ Wawancara dengan NRH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 13.40 WITA.

Kondisi ini menunjukkan bahwa emosi yang dirasakan NRH masih memengaruhi perilaku yang ditampilkan sehingga kemampuan regulasi dirinya belum sepenuhnya stabil saat menghadapi situasi yang menekan.

Dari hasil temuan yang didapatkan peneliti, disimpulkan bahwa regulasi diri pada fase pelaksanaan dalam penelitian ini terlihat dari kemampuan siswa dalam mengatur perilaku, membatasi penggunaan media sosial, serta menghadapi pengaruh lingkungan sosial dalam aktivitas sehari-hari.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang menyatakan bahwa:

“Ada yang memang kawa mengatur waktu dengan baik, jadi walaupun aktif bermain media sosial tapi tetap fokus belajar. Mereka tahu kapan waktunya belajar dan kapan waktunya bermain *handphone*. Tapi ada jua beberapa siswa yang masih agak sulit mengontrol dirinya, jadi kadang terlalu asyik bermain media sosial sampai lupa waktu belajar atau tugas sekolahnya tertunda.”⁶⁴

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri pada fase pelaksanaan berbeda-beda pada setiap siswa. Sebagian siswa telah mampu mengatur perilaku dan menentukan prioritas dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan pengendalian diri secara konsisten.

Tabel 4. 3 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Pelaksanaan (*Performance*)

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Mampu mengatur perilaku dan membatasi hal-hal yang mengganggu tujuan	RQA, AANI, MFI, NAN	Informan mampu mengendalikan perilaku, mengatur penggunaan media sosial, menentukan prioritas, serta membatasi hal-hal yang dianggap dapat menghambat pencapaian tujuan yang dimiliki.

⁶⁴ Levia Norsholeha, S.Pd., 12 Februari 2026, 08.55 WITA.

2	Memiliki kesadaran untuk mengatur perilaku, tetapi belum konsisten dalam penerapannya	MDY, FAH, MLP	Informan telah menyadari pentingnya mengendalikan perilaku dan mengurangi pengaruh lingkungan, namun upaya tersebut belum dilakukan secara konsisten sehingga masih dipengaruhi oleh situasi tertentu.
3	Mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku saat menghadapi gangguan atau tekanan	MIM, NRH	Informan masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan pengendalian perilaku, baik karena gangguan media sosial maupun kondisi emosional, sehingga regulasi diri belum berjalan secara optimal.

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa sebagian informan telah mampu mengatur perilaku dan membatasi hal-hal yang dapat mengganggu pencapaian tujuan yang dimiliki. Namun, terdapat beberapa informan yang meskipun telah memiliki kesadaran untuk mengendalikan perilaku, penerapannya masih belum konsisten. Selain itu, terdapat informan yang masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku ketika menghadapi gangguan dari media sosial maupun tekanan emosional sehingga regulasi diri pada fase pelaksanaan belum berjalan secara optimal.

3) Regulasi Diri pada Fase Evaluasi Diri (*Self-Reflection*)

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada para informan ditemukan perbedaan perilaku antar siswa dalam fase evaluasi diri.

Sebagaimana yang disampaikan oleh informan AANI : “Kalo ulun melihat pencapaian orang ulun bukannya merasa iri, tapi ulun mau diri ulun berjuang keras supaya lebih dari inya.”⁶⁵ Dari jawaban ini menunjukkan AANI menjelaskan bahwa

⁶⁵ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 10.42 WITA.

ketika melihat orang lain memiliki pencapaian yang lebih baik, dirinya tidak merasa iri atau rendah diri. Sebaliknya, AANI menjadikan pencapaian tersebut sebagai dorongan untuk berusaha lebih keras dan meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa AANI mampu melakukan evaluasi diri secara positif. Perasaan yang muncul tidak dijadikan sebagai sumber kecemburuan, melainkan sebagai motivasi untuk memperbaiki dan mengembangkan diri.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada informan RQA, MFI, dan NAN. Ketiga informan menunjukkan kemampuan melakukan evaluasi diri secara positif. RQA mampu melihat kelebihan yang dimiliki dirinya tanpa harus bergantung pada penilaian orang lain. MFI melakukan penilaian terhadap dirinya sebagai bahan untuk melihat perkembangan kemampuan yang dimiliki, bukan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitar. Sementara itu, NAN menunjukkan penerimaan diri yang cukup baik dengan menempatkan nilai menjadi diri sendiri sebagai hal yang lebih penting daripada mengikuti standar yang ditetapkan oleh orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga informan telah mampu melakukan evaluasi diri secara mandiri dan mengarah pada pengembangan diri yang positif.

Informan FAH mengungkapkan bahwa: “Ulun merasa *insecure*... tapi ulun berpikir ai jua pasti ada yang lebih menonjol dari diri ulun yang kada di inya.”⁶⁶ Berdasarkan pernyataan tersebut, FAH menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa *insecure* ketika melihat orang lain. Namun, FAH berusaha menyadari bahwa

⁶⁶ Wawancara dengan FAH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 08.53 WITA.

setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga dirinya tidak hanya berfokus pada kelebihan yang dimiliki orang lain.

Sejalan dengan pernyataan ini, informan MDY juga menyampaikan: “Kalau lebih dari segi prestasi merasa insecure ai, ulun jadikan motivasi.”⁶⁷ Berdasarkan pernyataan tersebut, MDY menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa *insecure* ketika melihat prestasi orang lain yang lebih baik. Akan tetapi, perasaan tersebut tidak membuatnya menyerah, melainkan dijadikan sebagai dorongan untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa FAH dan MDY telah mampu mengenali perasaan *insecure* yang muncul dalam dirinya serta berusaha mengelolanya ke arah yang lebih positif. Perasaan *insecure* tidak hanya dipandang sebagai kelemahan, tetapi juga dijadikan sebagai bahan refleksi dan motivasi untuk melakukan perbaikan diri.

Disisi lain, ada pula siswa yang telah menyadari dampak dari perilaku yang ia lakukan, namun masih mengalami kesulitan dalam mengurangi dorongan mengikuti lingkungan sosial. Sebagaimana yang diungkapkan oleh MLP: “Saat ulun scroll sosmed dan bekawanan... sadarnya itu mengganggu fokus ulun karena lagi kemuyakan handak ikut kawan terus.”⁶⁸ Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa telah menyadari bahwa penggunaan media sosial dan keinginan untuk terus mengikuti aktivitas teman-temannya dapat mengganggu fokus terhadap hal yang seharusnya menjadi prioritas. MLP menyadari bahwa dorongan untuk selalu

⁶⁷ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 11.12 WITA.

⁶⁸ Wawancara dengan MLP, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 08.20 WITA.

mengikuti teman terkadang membuat perhatiannya teralihkan dari tujuan yang dimiliki. Kondisi ini menunjukkan bahwa MLP telah memiliki kesadaran terhadap dampak perilakunya, namun masih mengalami kesulitan dalam mengurangi dorongan untuk mengikuti lingkungan sosial secara konsisten.

Dari hasil temuan peneliti juga didapatkan beberapa orang siswa yang melakukan evaluasi diri setelah kejadian terjadi, sehingga perubahan perilakunya belum menunjukkan dampak yang signifikan.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan NRH: “Kalau udah kejadian terus ulun pikir-pikir salah, baru sadar.”⁶⁹ Pernyataan ini NRH menjelaskan bahwa dirinya sering kali menyadari kesalahan setelah suatu peristiwa terjadi dan setelah merasakan dampak dari perilaku yang dilakukan. Kesadaran tersebut muncul ketika NRH mulai memikirkan kembali tindakan yang telah dilakukan serta konsekuensi yang ditimbulkannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses evaluasi diri telah terjadi, namun masih bersifat reaktif karena dilakukan setelah mengalami suatu kejadian.

Sejalan dengan itu, informan MIM juga menunjukkan bahwa kesadaran terhadap perilaku seringkali muncul setelah mendapatkan teguran dari orang lain. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa proses refleksi yang dilakukan MIM masih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Kesadaran untuk mengevaluasi diri belum sepenuhnya muncul dari dalam diri sendiri, melainkan lebih sering dipicu oleh masukan atau teguran dari lingkungan sekitar. Kondisi ini

⁶⁹ Wawancara dengan NRH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 13.15 WITA.

menunjukkan bahwa kemampuan evaluasi diri yang dimiliki masih perlu diperkuat agar dapat berfungsi secara lebih mandiri.

Tabel 4. 4 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Evaluasi Diri (*Self-Reflection*)

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Mampu melakukan evaluasi diri secara positif dan menjadikannya sebagai sarana pengembangan diri	RQA, AANI, MFI, NAN	Informan mampu menilai diri secara positif, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menjadikan pengalaman maupun pencapaian orang lain sebagai motivasi untuk berkembang.
2	Menyadari perasaan dan dampak perilaku, namun belum sepenuhnya konsisten dalam mengelolanya	FAH, MDY, MLP	Informan telah mampu mengenali perasaan maupun dampak dari perilaku yang dilakukan, namun hasil evaluasi tersebut belum selalu diikuti dengan perubahan perilaku yang konsisten.
3	Melakukan evaluasi diri setelah terjadi kesalahan atau mendapat pengaruh dari luar	NRH, MIM	Informan cenderung melakukan evaluasi diri setelah mengalami konsekuensi tertentu atau memperoleh teguran dari lingkungan sekitar, sehingga proses refleksi masih bersifat reaktif dan belum sepenuhnya berasal dari kesadaran diri sendiri.

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa sebagian informan telah mampu melakukan evaluasi diri secara positif dan menjadikannya sebagai sarana untuk memperbaiki serta mengembangkan diri. Namun, terdapat beberapa informan yang meskipun telah menyadari perasaan maupun dampak dari perilaku yang dilakukan, hasil evaluasi tersebut belum selalu diikuti dengan perubahan perilaku yang konsisten. Selain itu, terdapat informan yang cenderung melakukan evaluasi diri setelah mengalami kesalahan atau memperoleh teguran dari lingkungan sekitar, sehingga proses refleksi diri masih bersifat reaktif.

b. Bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara

1) *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Aspek *Relatedness*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, didapatkan bahwa perilaku FoMO pada aspek *relatedness* menunjukkan perbedaan yang cukup terlihat antar informan.

Terdapat beberapa orang siswa yang merasa ingin terus terhubung dengan lingkungan pertemanan, seperti ingin selalu ikut aktivitas orang lain dan merasa khawatir jika tertinggal aktivitas tersebut. Terlihat dari pernyataan informan MIM yang menyampaikan bahwa: “Misal dibawai buhannya bekawanan, beramian, ulun gas terus ka ai, takutan kalo esoknya ketinggalan habar mun kada umpat nih.”⁷⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa MIM menjelaskan dirinya cenderung mengikuti ajakan teman untuk berkumpul atau melakukan aktivitas bersama karena khawatir akan tertinggal cerita maupun informasi yang dibicarakan oleh teman-temannya di kemudian hari. Kondisi ini menunjukkan adanya keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial sehingga muncul kekhawatiran apabila tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan kelompok pertemanan.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti. Berdasarkan hasil observasi, MIM terlihat aktif memposting aktivitas pada feed dan *story* Instagram, aktif membagikan status WhatsApp, serta memposting

⁷⁰ Wawancara dengan MIM, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 08.30 WITA.

video di TikTok. Selain itu, MIM juga terlihat antusias dan bersemangat ketika peneliti membahas olahraga yang sedang menjadi tren. Temuan ini menunjukkan bahwa MIM memiliki keterlibatan yang cukup tinggi terhadap media sosial dan aktivitas yang sedang populer di lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan informasi maupun aktivitas yang sedang ramai diperbincangkan.

Hal yang hampir serupa juga disampaikan oleh NRH: “Kaya mau tau info atau berita saat ini...apa gerang yang lagi rame nih, ulun ngerasa gitu sih ka.”⁷¹ Berdasarkan pernyataan tersebut, NRH menjelaskan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk mengetahui informasi, berita, atau topik yang sedang ramai diperbincangkan oleh orang lain. NRH merasa terdorong untuk mencari tahu hal-hal yang sedang menjadi pembahasan agar tidak tertinggal informasi yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan informasi dan aktivitas sosial yang sedang berlangsung.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa NRH terlihat mengikuti tren yang sedang berkembang di lingkungan sekolah. Hal ini memperlihatkan bahwa keterlibatan NRH terhadap informasi dan tren yang sedang populer tidak hanya terlihat dari hasil wawancara, tetapi juga tampak dalam perilaku sehari-harinya.

⁷¹ Wawancara dengan NRH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 13.26 WITA.

Sejalan dengan itu, MLP menyampaikan: “Biar kada ketinggalan habar, kadang kalau kada tau info ulun mikir “kok kada sampai ke aku yo beritanya...”⁷² Pernyataan ini memperlihatkan bahwa MLP ingin mengetahui informasi atau berita yang sedang beredar di lingkungan sekitarnya. Ketika tidak mengetahui informasi yang sedang dibicarakan oleh orang lain, MLP merasa heran dan mempertanyakan mengapa dirinya tidak memperoleh informasi tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kekhawatiran untuk tertinggal informasi yang dimiliki oleh lingkungan pertemanannya sehingga muncul keinginan untuk tetap terhubung dengan berbagai berita atau pembahasan yang sedang berlangsung.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti. Berdasarkan hasil observasi, MLP terlihat aktif memposting aktivitas pada feed dan story Instagram, aktif membagikan status WhatsApp, serta memposting ulang video TikTok. Selain itu, MLP juga terlihat antusias saat membahas jajanan yang sedang viral bersama peneliti. Hal ini menunjukkan bahwa MLP memiliki keterlibatan yang cukup tinggi terhadap media sosial dan informasi yang sedang berkembang di lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut memperkuat adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan berbagai informasi dan tren yang sedang ramai diperbincangkan.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang menyatakan bahwa:

“Kalau ulun lihat sekarang nih siswa memang cepat banar mengikuti hal-hal yang lagi viral, apalagi yang dari TikTok atau media sosial lainnya.

⁷² Wawancara dengan MLP, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 08.57 WITA.

Kadang ada tren sedikit saja langsung banyak yang ikut.... biasanya kada handak ketinggalan lawan kawan-kawannya.”⁷³

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keinginan untuk tetap mengikuti informasi dan tren yang sedang berkembang merupakan fenomena yang cukup sering ditemukan pada siswa.

Pada beberapa orang siswa, memiliki keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya, namun keinginan ini tidak sampai menimbulkan tekanan yang berlebihan. Hal ini terlihat dari pernyataan informan MDY yang menyampaikan: “Takutnya kalau lagi kada buka hp hampir seharian, tapi kada merasa sampai panik jua pang ulun.”⁷⁴ Dari jawaban tersebut terlihat bahwa MDY menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa khawatir apabila tidak membuka *handphone* dalam waktu yang cukup lama. Namun, perasaan tersebut tidak sampai membuatnya merasa panik atau cemas secara berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa MDY masih memiliki keinginan untuk mengetahui keadaan dan informasi dari lingkungan sosialnya, tetapi rasa takut tertinggal yang dialami belum sampai menimbulkan tekanan yang kuat dalam dirinya.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa MDY aktif memposting story Instagram, pernah membagikan status WhatsApp, serta aktif memposting video di TikTok. Selain itu, MDY terlihat mengikuti tren yang sedang berkembang dengan menirukan ungkapan yang sedang viral di TikTok dan menunjukkan antusiasme ketika membahas makanan yang sedang viral di sekitar Amuntai. Temuan ini menunjukkan bahwa MDY tetap memiliki ketertarikan untuk mengikuti

⁷³ Levia Norsholeha, S.Pd., 12 Februari 2026, 08.45 WITA.

⁷⁴ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 11.07 WITA.

perkembangan informasi dan tren yang ada di lingkungan sosialnya meskipun rasa takut tertinggal yang dialami tidak sampai menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Temuan ini juga ditemukan pada informan FAH yang menunjukkan adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan pertemanan. Meskipun demikian, keinginan tersebut lebih didorong oleh kesenangan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial dengan teman-temannya, bukan karena rasa takut yang berlebihan apabila tertinggal informasi atau aktivitas tertentu. Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling juga menunjukkan bahwa pada usia remaja siswa memiliki kebutuhan yang cukup besar untuk diterima dalam lingkungan pertemanannya. Sebagaimana disampaikan oleh Guru BK bahwa, “Di usia remaja mereka biasanya punya keinginan besar supaya diterima dalam kelompok pertemanan.”⁷⁵ Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial muncul dalam bentuk dan tingkat yang berbeda pada setiap siswa.

Berbeda dengan informan sebelumnya, ada pula beberapa siswa lain yang mencari informasi atau mengikuti tren bukan karena takut tertinggal, tetapi karena kebutuhan tertentu.

Sebagaimana informan AANI yang menyatakan bahwa: “Karena ulun takut ketinggalan info organisasi, lebih ke tanggung jawab ka ai,”⁷⁶

⁷⁵ Levia Norsholeha, S.Pd., 12 Februari 2026, 09.02 WITA.

⁷⁶ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 11.11 WITA.

Hal serupa juga disampaikan oleh informan MFI yaitu: “Ulu mau tau tren supaya nyambung kalau ngobrol sama orang, bukan untuk ikut-ikutan.”⁷⁷

Berdasarkan pernyataan tersebut, AANI menjelaskan bahwa dirinya berusaha mengikuti informasi yang berkaitan dengan organisasi yang diikutinya karena merasa memiliki tanggung jawab terhadap peran yang dijalankan. Sementara itu, MFI menjelaskan bahwa dirinya ingin mengetahui tren atau informasi yang sedang berkembang agar dapat mengikuti alur pembicaraan ketika berinteraksi dengan orang lain. Pada kedua informan, keinginan untuk mengetahui informasi tidak didorong oleh rasa takut tertinggal dari lingkungan sosialnya, melainkan karena adanya kebutuhan tertentu, seperti tanggung jawab organisasi dan kelancaran komunikasi dengan orang lain.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada informan RQA dan NAN. RQA menjelaskan bahwa dirinya mengikuti informasi yang terdapat pada grup organisasi maupun kelas sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kegiatan yang diikuti. Sementara itu, NAN menggunakan media sosial terutama untuk menjaga komunikasi dengan orang tua serta memperoleh informasi yang dianggap penting. Pada keempat informan tersebut, keinginan untuk mengetahui informasi tidak didorong oleh rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial, melainkan karena adanya kebutuhan tertentu, seperti tanggung jawab organisasi, kelancaran komunikasi, maupun kepentingan pribadi.

⁷⁷ Wawancara dengan MFI, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 11.17 WITA.

Tabel 4. 5 Ringkasan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Aspek *Relatedness*

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Memiliki keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial dan khawatir tertinggal informasi atau aktivitas sosial	MIM, NRH, MLP	Informan menunjukkan keinginan yang kuat untuk mengetahui informasi, mengikuti aktivitas teman, serta merasa khawatir apabila tertinggal berita, tren, atau aktivitas yang sedang berlangsung di lingkungan sosialnya.
2	Memiliki keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, namun tidak sampai menimbulkan tekanan yang berlebihan	MDY, FAH	Informan tetap menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui informasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, tetapi rasa takut tertinggal yang dimiliki tidak sampai menimbulkan kecemasan atau tekanan yang kuat.
3	Mengikuti informasi atau tren karena kebutuhan tertentu, bukan karena takut tertinggal	AANI, MFI, RQA, NAN	Informan mencari informasi atau mengikuti perkembangan tertentu karena alasan tanggung jawab, kebutuhan komunikasi, maupun kepentingan pribadi, bukan karena rasa takut tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa bentuk *Fear of Missing Out (FoMO)* pada aspek *relatedness* menunjukkan variasi antar informan. Sebagian informan menunjukkan keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial dan merasa khawatir apabila tertinggal informasi maupun aktivitas yang sedang berlangsung. Sebagian lainnya tetap ingin terhubung dengan lingkungan sosial, tetapi tidak sampai menimbulkan tekanan yang berlebihan. Selain itu, terdapat informan yang mengikuti informasi atau tren karena kebutuhan tertentu, seperti tanggung jawab organisasi, kebutuhan komunikasi, maupun kepentingan pribadi, sehingga tidak menunjukkan kecenderungan FoMO yang kuat.

2) *Fear of Missing Out (FoMO) pada Aspek Self*

a) *Competence*

Setelah peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan para informan, terlihat perilaku FoMO pada aspek *competence* menunjukkan bentuk yang cukup beragam. Keragaman ini tampak dari perbedaan pada cara siswa memandang kemampuannya sendiri, terutama ketika membandingkan dengan pencapaian orang lain.

Seperti yang disampaikan oleh informan NRH: “Gelisah si ka, meliati lagi apakah ada yang salah diposting an ulun.”⁷⁸ Berdasarkan pernyataan tersebut, NRH menjelaskan bahwa dirinya merasa gelisah ketika unggahan yang dibuat tidak memperoleh respons dari orang lain. Dalam kondisi tersebut, NRH cenderung memeriksa kembali postingan yang telah diunggah untuk mencari kemungkinan kesalahan atau kekurangan yang menyebabkan unggahan tersebut kurang mendapat perhatian. Kondisi ini menunjukkan bahwa NRH cukup memperhatikan tanggapan dan penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya di media sosial.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa NRH aktif memposting aktivitas melalui media sosial pribadinya. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu sarana yang cukup sering digunakan oleh NRH untuk membagikan aktivitas dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut sejalan dengan pernyataan NRH yang menunjukkan adanya perhatian terhadap respons yang diberikan orang lain terhadap unggahan yang dibuat.

⁷⁸ Wawancara dengan NRH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 13.33 WITA.

Hal yang hampir sama juga diungkapkan oleh informan MLP, yang menyatakan bahwa “Kalau melihat pencapaian orang tuh...iri pasti ada”⁷⁹ Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa terkadang merasakan perasaan iri ketika melihat pencapaian orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya. Perasaan tersebut muncul karena MLP mulai membandingkan kemampuan maupun pencapaian yang dimiliki dengan orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap dirinya masih dipengaruhi oleh keberhasilan yang dicapai oleh orang lain sehingga muncul keinginan untuk membandingkan diri.

Selain itu, dari temuan peneliti juga terdapat siswa yang membandingkan dirinya, namun mereka mampu untuk mengelolanya ke arah lebih baik. Sebagaimana hasil wawancara FAH yaitu: “Ulun merasa *insecure*... pasti ada yang lebih menonjol dari diri ulun yang kada di inya .”⁸⁰ Berdasarkan pernyataan tersebut, FAH menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa *insecure* ketika melihat kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. Namun, FAH menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga tidak hanya berfokus pada keunggulan yang dimiliki orang lain.

Informan MDY juga mengungkapkan: “Kalau lebih dari segi prestasi merasa *insecure* ai, ulun jadikan motivasi.”⁸¹ Ini berarti perasaan *insecure* yang muncul tidak sepenuhnya berdampak negatif, jika siswa mampu mengelola dengan baik maka akan menjadi motivasi baginya untuk memperbaiki diri.

⁷⁹ Wawancara dengan MLP, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 09.14 WITA.

⁸⁰ Wawancara dengan FAH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 08.53 WITA.

⁸¹ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 11.12 WITA.

Kondisi ini menunjukkan bahwa FAH dan MDY sama-sama melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain. Temuan yang serupa juga terlihat pada informan MIM yang mengakui pernah merasa *insecure* ketika melihat orang lain yang dianggap lebih baik, namun berusaha menjadikan perasaan tersebut sebagai motivasi untuk memperbaiki diri. Dengan demikian, perasaan *insecure* yang muncul pada ketiga informan tersebut tidak sepenuhnya berdampak negatif karena mampu dikelola sebagai bahan refleksi dan dorongan untuk melakukan perbaikan diri.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang menyatakan bahwa: “Ada jua yang malah jadi minder kalau merasa dirinya kurang dibandingkan kawan-kawannya.”⁸²

Selain itu, Guru BK juga mengungkapkan bahwa: “siswa tuh bisa melihat banyak hal dalam waktu cepat, jadi kadang mereka mudah membandingkan dirinya lawan orang lain.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan diri dengan orang lain merupakan hal yang cukup sering terjadi pada siswa, meskipun respons yang ditunjukkan setiap siswa berbeda-beda.⁸³

Disisi lain, peneliti juga menemukan beberapa siswa yang cenderung tidak memikirkan penilaian orang lain. Seperti pernyataan oleh informan AANI: “Alhamdulillah kayanya kada pernah merasakan untuk meikuti gaya orang, ulun ya ulun.”⁸⁴ Berdasarkan pernyataan tersebut, AANI menjelaskan bahwa dirinya tidak merasa perlu mengikuti gaya atau perilaku orang lain untuk memperoleh

⁸² Levia Norsholeha, S.Pd., 12 Februari 2026, 08.45 WITA.

⁸³ Levia Norsholeha, S.Pd., 12 Februari 2026, 09.02 WITA.

⁸⁴ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 11.25 WITA.

pengakuan. AANI lebih memilih menjadi dirinya sendiri tanpa harus menyesuaikan diri dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain.

Sejalan dengan itu, informan MFI menyampaikan: “ulun biasanya handak melihat dimana level ulun berada, bukan untuk pengakuan orang lain.”⁸⁵ Berdasarkan pernyataan tersebut, MFI menjelaskan bahwa dirinya melakukan perbandingan dengan orang lain bukan untuk mendapatkan pengakuan sosial, melainkan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan yang dimilikinya. Perbandingan tersebut dijadikan sebagai bahan evaluasi diri untuk melihat perkembangan yang telah dicapai.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada informan RQA dan NAN. Kedua informan menunjukkan bahwa mereka lebih nyaman menjadi diri sendiri dan tidak merasa perlu mengikuti orang lain untuk memperoleh pengakuan. Mereka cenderung menilai diri berdasarkan kemampuan dan tujuan yang dimiliki daripada berdasarkan penilaian atau pencapaian orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa AANI, MFI, RQA, dan NAN memiliki kecenderungan untuk lebih fokus pada pengembangan diri dibandingkan mencari validasi dari lingkungan sosial.

Tabel 4. 6 Ringkasan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Aspek *Competence*

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Penilaian diri dipengaruhi oleh respons dan pencapaian orang lain	NRH, MLP	Informan menunjukkan kecenderungan memperhatikan respons orang lain terhadap dirinya serta membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain sehingga memengaruhi cara mereka menilai kemampuan diri.

⁸⁵ Wawancara dengan MFI, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 11.31 WITA.

2	Membandingkan diri dengan orang lain, namun mampu mengelolanya menjadi motivasi	FAH, MDY, MIM	Informan mengakui pernah merasa <i>insecure</i> atau membandingkan diri dengan orang lain, tetapi mampu mengelola perasaan tersebut secara positif sehingga menjadi motivasi untuk memperbaiki dan mengembangkan diri.
3	Lebih fokus pada pengembangan diri daripada pengakuan orang lain	AANI, MFI, RQA, NAN	Informan cenderung tidak menjadikan penilaian orang lain sebagai dasar utama dalam menilai diri. Mereka lebih fokus pada kemampuan, tujuan, dan perkembangan diri sendiri dibandingkan mencari validasi sosial.

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diketahui bahwa bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) pada aspek *competence* menunjukkan variasi antar informan. Sebagian informan masih memperhatikan respons dan pencapaian orang lain sehingga memengaruhi cara mereka menilai kemampuan diri. Sebagian lainnya tetap melakukan perbandingan dengan orang lain, namun mampu mengelola perasaan tersebut menjadi motivasi untuk berkembang. Selain itu, terdapat informan yang lebih berfokus pada pengembangan diri dan tidak menjadikan pengakuan dari orang lain sebagai ukuran utama dalam menilai dirinya.

b) *Autonomy*

Melalui wawancara dan observasi kepada para informan, ditemukan bahwa bentuk FoMO pada aspek *autonomy* berbeda-beda setiap siswa. Perbedaan ini terlihat dari cara siswa mengambil keputusan saat di lingkungan pertemanan.

Informan MIM mengungkapkan: “Pas lagi nongki, bakawanan, ulun kadang merasa sulit menjadi diri sendiri.”⁸⁶ Dari jawaban tersebut terlihat bahwa MIM menjelaskan dirinya terkadang merasa sulit menampilkan dirinya secara apa adanya ketika berada di lingkungan pertemanan. Dalam situasi tertentu, MIM merasa perlu menyesuaikan diri dengan suasana atau perilaku teman-temannya sehingga tidak selalu dapat mengekspresikan dirinya secara bebas. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial masih cukup kuat dalam memengaruhi cara MIM bersikap dan menampilkan dirinya di hadapan orang lain.

Sejalan dengan itu, MLP juga menyampaikan: “Biar kada disambat kawan kada *update*.”⁸⁷

Sementara itu, informan FAH menyampaikan: “mungkin karena supaya bisa membaur lawan kawan.”⁸⁸

Jawaban ini dipahami bahwa MLP dan FAH menjelaskan bahwa mereka cenderung mengikuti informasi atau tren yang sedang berkembang agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanannya. MLP berusaha tetap mengikuti perkembangan yang ada agar tidak dianggap ketinggalan oleh teman-temannya, sedangkan FAH mengikuti tren agar lebih mudah membaur dan diterima dalam kelompok pertemanan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keputusan yang diambil oleh kedua informan masih dipengaruhi oleh keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial agar tetap diterima dan tidak merasa berbeda dari teman-temannya. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi

⁸⁶ Wawancara dengan MIM, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 09.03 WITA.

⁸⁷ Wawancara dengan MLP, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 09.17 WITA.

⁸⁸ Wawancara dengan FAH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 08.55 WITA.

yang menunjukkan bahwa MLP dan FAH aktif menggunakan media sosial serta menunjukkan antusiasme ketika membahas hal-hal yang sedang viral. Temuan ini memperlihatkan bahwa keduanya memiliki keterlibatan yang cukup tinggi terhadap informasi dan tren yang berkembang di lingkungan sekitarnya.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada informan MDY dan NRH. MDY menjelaskan bahwa dirinya mengikuti tren agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanannya serta merasa paling sulit menjadi diri sendiri ketika sedang bersama teman-teman. Sementara itu, NRH mengungkapkan bahwa dirinya terkadang merasa sulit menjadi diri sendiri saat sedang berkumpul bersama teman dan merasakan kepuasan ketika unggahan yang dibuat memperoleh respons dari orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan yang dilakukan oleh MDY dan NRH masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya sehingga kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok pertemanan masih terlihat.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan Bapak PLT Kepala Madrasah yang menyatakan:

"Kalau dilihat secara umum, siswa sekarang memang masih cukup mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanan dan tren yang berkembang, terutama yang berasal dari media sosial. Itu karena usia remaja memang sedang berada pada fase mencari jati diri dan ingin diterima dalam kelompoknya. Namun tidak semua siswa seperti itu. Ada juga siswa yang sudah mampu membatasi diri dan lebih fokus terhadap tujuan pribadinya."⁸⁹

Pernyataan tersebut memperkuat temuan penelitian bahwa sebagian siswa masih cenderung menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial agar dapat diterima

⁸⁹ Irwan, S.Pd., M.Si., Wawancara Plt. Kepala MAN 2 Hulu Sungai Utara, 13 Februari 2026, 09.35 WITA

dalam kelompok pertemanannya. Namun, terdapat pula siswa yang mampu mempertahankan pilihan dan pendapat pribadinya tanpa harus mengikuti tren maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Berbeda dengan informan sebelumnya, peneliti juga menemukan beberapa orang siswa yang mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi tanpa harus selalu mengikuti lingkungan.

Seperti yang disampaikan RQA: “Engga juga sih ka, ulun punya kelebihan sendiri yang membuktikan ulun hebat.”⁹⁰

Informan NAN juga mengungkapkan hal yang hampir sama yaitu: “Menurut ulun malah kada perlu ai, justru kita tuh hebat kalo bisa jadi diri sendiri.”⁹¹

Berdasarkan pernyataan tersebut, RQA dan NAN menunjukkan bahwa mereka tidak merasa perlu mengikuti orang lain untuk membuktikan kemampuan maupun nilai dirinya. Keduanya meyakini bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing dan lebih memilih menjadi diri sendiri daripada mengikuti lingkungan hanya untuk memperoleh pengakuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa RQA dan NAN memiliki kemandirian yang cukup baik dalam mengambil keputusan serta tidak terlalu bergantung pada penilaian maupun penerimaan dari lingkungan sosial.

Temuan yang hampir sama juga ditemukan pada informan AANI dan MFI. AANI menjelaskan bahwa dirinya tidak merasa perlu mengikuti tren untuk

⁹⁰ Wawancara dengan RQA, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 14.12 WITA.

⁹¹ Wawancara dengan NAN, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 14.01 WITA.

dianggap hebat oleh orang lain serta tidak pernah mengalami kesulitan untuk menjadi dirinya sendiri. Sejalan dengan itu, MFI juga menyampaikan bahwa dirinya tidak membutuhkan pengakuan dari orang lain dan tidak pernah merasa tertekan untuk mengikuti gaya hidup tertentu. MFI memilih mengetahui tren yang sedang berkembang hanya sebagai tambahan informasi agar dapat mengikuti pembicaraan dengan orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa AANI dan MFI memiliki kemandirian yang cukup baik dalam mengambil keputusan serta tidak terlalu bergantung pada penilaian maupun penerimaan dari lingkungan sosial.

Tabel 4. 7 Ringkasan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Aspek *Autonomy*

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Keputusan masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial	MIM, MLP, FAH, MDY, NRH	Informan cenderung menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan, mengikuti tren, atau mengalami kesulitan menjadi diri sendiri karena adanya keinginan untuk diterima dan tidak dianggap tertinggal oleh teman-temannya.
2	Mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi	RQA, NAN, AANI, MFI	Informan menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan, tidak merasa perlu mengikuti tren untuk memperoleh pengakuan sosial, serta mampu menjadi diri sendiri tanpa bergantung pada penilaian orang lain.

Berdasarkan Tabel 4.7, dapat diketahui bahwa bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) pada aspek *autonomy* menunjukkan perbedaan pada tingkat kemandirian siswa dalam mengambil keputusan. Sebagian informan masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial sehingga cenderung menyesuaikan diri dengan tren maupun kelompok pertemanannya. Sementara itu, sebagian informan lainnya mampu

mempertahankan pendapat dan pilihan pribadinya tanpa harus mengikuti orang lain untuk memperoleh penerimaan sosial.

c. Peran Regulasi Diri dalam Menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan hasil temuan wawancara dan observasi, terlihat bahwa regulasi diri membantu siswa dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO). Peran ini terlihat dari berbagai perilaku yang ditunjukkan siswa ketika berhadapan dengan pengaruh lingkungan sosial maupun media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka sudah mulai mampu mengontrol perilaku ketika menghadapi pengaruh lingkungan sosial maupun media sosial.

Seperti yang diungkapkan oleh informan MFI: “Ulun membuat jadwal pang jam berapa aja boleh main medsos...”⁹²

AANI juga menyampaikan: “Ulun selalu ada target *screen time*...”⁹³

Berdasarkan pernyataan tersebut, MFI menjelaskan bahwa dirinya membuat jadwal penggunaan media sosial agar aktivitas yang dilakukan tetap teratur dan tidak mengganggu tugas maupun kegiatan belajar. Sementara itu, AANI menjelaskan bahwa dirinya menetapkan target *screen time* sebagai batas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

⁹² Wawancara dengan MFI, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 11.10 WITA.

⁹³ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 11.05 WITA.

Temuan tersebut didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa MFI dan AANI mampu mengikuti aturan penggunaan *handphone* di sekolah dengan tidak menggunakan *handphone* di luar waktu yang telah ditentukan. Selain itu, keduanya juga terlihat aktif menggunakan media sosial, seperti memposting *story* dan *feed* Instagram serta membagikan konten di TikTok. Meskipun aktif menggunakan media sosial, keduanya tetap berupaya mengatur penggunaannya melalui batasan yang telah ditetapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa telah berupaya mengontrol penggunaan media sosial agar tidak dilakukan secara berlebihan dan tidak mengganggu aktivitas yang lebih penting.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara Guru BK yang menyatakan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur penggunaan media sosial berbeda-beda. Menurut Guru BK, terdapat siswa yang mampu membagi waktu dengan baik antara belajar dan bermain media sosial, namun terdapat pula siswa yang masih kesulitan mengontrol dirinya sehingga terlalu asyik menggunakan media sosial sampai mengganggu kegiatan belajar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa kemampuan mengontrol penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk regulasi diri yang membantu siswa menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO).

Saat wawancara peneliti juga mendapatkan temuan bahwa regulasi diri membantu siswa mengurangi rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh informan NAN: “Menurut ulun malah kada perlu ai, justru kita tuh hebat kalo bisa jadi diri sendiri.”⁹⁴

⁹⁴ Wawancara dengan NAN, Selasa, 10 Februari 2026, Pukul 14.01 WITA.

Berdasarkan pernyataan tersebut, NAN menjelaskan bahwa dirinya tidak merasa perlu mengikuti tren atau perilaku orang lain untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. NAN meyakini bahwa seseorang tetap dapat dihargai tanpa harus selalu mengikuti hal-hal yang sedang populer. Temuan ini didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa NAN terlihat tidak terlalu tertarik ketika peneliti membahas berbagai hal yang sedang viral. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa tidak terlalu bergantung pada tren yang berkembang di lingkungan sosialnya serta tidak merasa harus selalu mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain.

Berdasarkan pernyataan tersebut, AANI menjelaskan bahwa dirinya menyadari setiap individu memiliki karakteristik, kemampuan, dan kelebihan yang berbeda-beda. Kesadaran tersebut membuat AANI tidak merasa perlu menyamakan dirinya dengan orang lain maupun mengikuti perilaku tertentu hanya agar diterima oleh lingkungan sekitar. Temuan tersebut didukung oleh hasil wawancara lain yang menunjukkan bahwa AANI tidak merasa perlu mengikuti tren untuk dianggap hebat oleh orang lain serta tidak pernah mengalami kesulitan untuk menjadi dirinya sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa mampu mempertahankan prinsip dan identitas dirinya ketika berada di lingkungan sosial serta tidak merasa harus selalu mengikuti orang lain untuk memperoleh pengakuan.

Temuan yang hampir serupa juga terlihat pada informan RQA. RQA menjelaskan bahwa dirinya tidak merasa perlu mengikuti tren untuk membuktikan bahwa dirinya hebat karena setiap orang memiliki kelebihan masing-masing. Selain itu, RQA juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak pernah merasa kesulitan

menjadi diri sendiri karena tekanan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan bahwa RQA mampu mempertahankan prinsip dan keyakinan dirinya tanpa harus mengikuti orang lain untuk memperoleh pengakuan sosial.

Sejalan dengan hasil wawancara PLT Kepala Madrasah yang menyatakan:

"Kalau dilihat secara umum, siswa sekarang memang masih cukup mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanan dan tren yang berkembang, terutama yang berasal dari media sosial. Itu karena usia remaja memang sedang berada pada fase mencari jati diri dan ingin diterima dalam kelompoknya. Namun tidak semua siswa seperti itu. Ada juga siswa yang sudah mampu membatasi diri dan lebih fokus terhadap tujuan pribadinya."⁹⁵

Pernyataan tersebut memperkuat temuan penelitian bahwa sebagian siswa mampu mempertahankan prinsip dan identitas dirinya tanpa harus selalu mengikuti tekanan sosial maupun tren yang berkembang di lingkungan sekitarnya.

Regulasi diri juga berperan dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan FAH: "Ulun merasa *insecure*... tapi ulun berpikir ai jua pasti ada yang lebih menonjol dari diri ulun."⁹⁶

MDY juga menyampaikan: "Kalau lebih dari segi prestasi merasa *insecure* ai, ulun jadikan motivasi."⁹⁷

Berdasarkan pernyataan tersebut, FAH menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa *insecure* ketika melihat kelebihan yang dimiliki orang lain. Namun, FAH berusaha menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga tidak hanya berfokus pada keunggulan orang

⁹⁵ Irwan, S.Pd., M.Si., Wawancara Plt. Kepala MAN 2 Hulu Sungai Utara, 13 Februari 2026, 09.35 WITA

⁹⁶ Wawancara dengan FAH, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 08.53 WITA.

⁹⁷ Wawancara dengan MDY, Kamis, 5 Februari 2026, Pukul 11.12 WITA.

lain. Sementara itu, MDY menjelaskan bahwa dirinya juga pernah merasa *insecure* ketika melihat prestasi orang lain yang lebih baik, tetapi perasaan tersebut dijadikan sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola perasaan *insecure* dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara lebih positif.

Hasil wawancara Guru BK juga menunjukkan bahwa sebagian siswa terkadang merasa minder ketika membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Guru BK menyampaikan bahwa terdapat siswa yang merasa kurang percaya diri ketika merasa dirinya kurang dibandingkan orang lain. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa kecenderungan membandingkan diri masih ditemukan pada sebagian siswa, namun beberapa siswa telah mampu mengelola perasaan tersebut secara lebih positif melalui regulasi diri yang dimiliki.

Selain itu, regulasi diri juga membantu siswa lebih fokus terhadap tujuan pribadi dibanding mengikuti tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh AANI bahwa : “ulun kada ikut-ikutan orang, ulun lebih fokus untuk upgrade diri sendiri .”⁹⁸

Berdasarkan pernyataan tersebut, AANI menjelaskan bahwa dirinya lebih memilih memusatkan perhatian pada pengembangan diri dibanding mengikuti perilaku atau tren yang dilakukan oleh orang lain. AANI menyadari bahwa setiap individu memiliki tujuan masing-masing sehingga dirinya lebih berfokus pada usaha untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki daripada membandingkan

⁹⁸ Wawancara dengan AANI, Senin, 9 Februari 2026, Pukul 11.04 WITA.

diri atau mengikuti lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa lebih fokus pada tujuan pribadi yang dimiliki dibanding mengikuti tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Tabel 4. 8 Ringkasan Peran Regulasi Diri dalam Menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Kategori Temuan	Informan	Deskripsi Temuan
1	Mengontrol penggunaan media sosial	MFI, AANI	Informan mampu mengatur penggunaan media sosial melalui jadwal penggunaan maupun target <i>screen time</i> sehingga tidak mengganggu aktivitas yang lebih penting.
2	Mengurangi rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial	NAN	Informan tidak merasa harus selalu mengikuti tren atau aktivitas yang dilakukan orang lain agar diterima dalam lingkungan sosial.
3	Mempertahankan prinsip dan identitas diri	AANI, RQA	Informan mampu menerima dirinya sendiri dan tidak merasa perlu mengikuti orang lain untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial.
4	Mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain	FAH, MDY	Informan mampu mengelola perasaan <i>insecure</i> dan menjadikannya sebagai motivasi untuk memperbaiki diri.
5	Fokus pada tujuan pribadi	AANI	Informan lebih memusatkan perhatian pada pengembangan diri dan tujuan pribadi dibanding mengikuti tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan Tabel 4.8, dapat diketahui bahwa regulasi diri berperan dalam membantu siswa menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) melalui berbagai bentuk perilaku. Peran tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengontrol penggunaan media sosial, mengurangi rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial, mempertahankan prinsip dan identitas diri, mengurangi kebiasaan membandingkan

diri dengan orang lain, serta tetap fokus pada tujuan pribadi yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri membantu siswa lebih mampu mengendalikan perilaku dan mempertimbangkan tindakan yang dilakukan ketika menghadapi pengaruh lingkungan sosial maupun media sosial.

B. Pembahasan

1. Bentuk Regulasi Diri Siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara

a. Regulasi Diri pada Fase Perencanaan (*Forethought*)

Pada fase perencanaan (*forethought*), beberapa siswa terlihat sudah memiliki tujuan yang ingin dicapai, menyusun rencana, serta membangun motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa beberapa siswa telah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang pendidikan maupun pengembangan dirinya. Informan seperti RQA, AANI, dan MFI menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki rencana dan harapan mengenai apa yang ingin mereka capai di masa depan. Meskipun bentuknya berbeda-beda, beberapa siswa telah menunjukkan adanya arah yang ingin dituju serta usaha untuk mewujudkannya.

Hasil temuan peneliti menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tujuan yang jelas cenderung lebih mudah menentukan langkah yang akan diambil, ini terlihat pada informan RQA yang berusaha mencari alternatif lain ketika rencana awal tidak tercapai, AANI yang berani mengikuti seleksi untuk mengembangkan kemampuannya, serta MFI yang telah menetapkan target pendidikan dan pekerjaan yang ingin diraihinya. Temuan serupa juga terlihat pada NRH dan NAN yang berusaha melakukan evaluasi dan perbaikan ketika mengalami kegagalan sehingga

tetap memiliki arah untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini berarti siswa tidak hanya memiliki keinginan, tetapi juga mulai mempertimbangkan langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapai keinginan tersebut. Menurut Zimmerman kemampuan menyusun rencana dan menentukan arah yang ingin dicapai menunjukkan adanya proses perencanaan (*forethought*) dalam regulasi diri. Pada tahap ini, tujuan yang dimiliki membantu individu dalam mengarahkan perilakunya agar lebih sesuai dengan apa yang ingin dicapai.⁹⁹

Meskipun demikian, tidak semua siswa menunjukkan kemampuan perencanaan (*forethought*) yang sama. Seperti informan MDY, FAH, MLP, dan MIM sudah memiliki tujuan yang ingin dicapai, namun masih mengalami kesulitan mempertahankan komitmen dengan rencana yang telah dibuat. Perilaku ini dilihat dari kebiasaan menunda belajar, menunggu suasana hati untuk memulai belajar, serta kurang konsisten dalam menjalankan usaha yang sudah direncanakan. Ini menunjukkan bahwa memiliki tujuan saja belum cukup apabila tidak diikuti usaha yang konsisten.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan (*forethought*) berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi, belajar, dan karier siswa. Pada aspek pribadi, siswa mulai memiliki tujuan dan motivasi untuk mengembangkan dirinya. Pada aspek belajar, siswa berusaha merencanakan langkah-langkah untuk mencapai target yang diinginkan. Sementara pada aspek karier, beberapa siswa telah memiliki gambaran mengenai pendidikan lanjutan maupun pekerjaan yang ingin dicapai di masa depan.

⁹⁹ Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 14.

Dari pembahasan diatas ditemukan bahwa sebagian siswa telah memiliki tujuan yang cukup jelas serta berusaha untuk menyusun langkah-langkah mencapai tujuannya. Sebagian lainnya masih memiliki kendala belum cukup konsisten untuk menjalani rencana yang telah dibuat. Jadi, dapat disimpulkan kemampuan perencanaan (*forethought*) yang dimiliki siswa menunjukkan perilaku yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing.

b. Regulasi Diri pada Fase Pelaksanaan (*Performance*)

Pada fase ini regulasi diri tidak lagi hanya berkaitan dengan tujuan dan rencana yang dimiliki siswa, tetapi juga bagaimana siswa menjalankan dan mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan peneliti menunjukkan siswa mempunyai cara yang berbeda-beda dalam mengendalikan perilakunya ketika menghadapi pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, maupun berbagai situasi yang dialami.

Hasil wawancara ditemukan bahwa beberapa siswa sudah berusaha mengatur perilakunya, tetapi usaha ini belum selalu dilakukan secara konsisten. Terlihat pada MDY, FAH, dan MLP yang menunjukkan mereka mempertimbangkan perilaku sebelum bertindak. Akan tetapi, perilaku yang ditunjukkan masih dipengaruhi oleh keadaan tertentu, keinginan untuk mengikuti lingkungan sekitar, ataupun merasa kesulitan mempertahankan keputusan yang telah dibuat. Dari jawaban para informan, mereka sebenarnya telah menyadari bahwa mengendalikan perilaku merupakan hal penting, namun proses mengendalikan diri tersebut masih belum berjalan dengan stabil.

Tidak semua siswa menunjukkan kondisi yang sama, beberapa siswa justru sudah mampu menerapkan berbagai cara untuk mengatur perilakunya. Contohnya pada AANI yang membatasi penggunaan media sosial melalui target *screen time*, MFI yang membuat jadwal penggunaan media sosial dan mendahulukan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, serta RQA yang membiasakan diri menabung sebelum membeli sesuatu yang diinginkan. Temuan serupa juga terlihat pada NAN yang berusaha menjauhkan *handphone* ketika penggunaan media sosial mulai mengganggu waktu belajar serta memilih mengutamakan istirahat dibanding mengikuti ajakan teman setelah sekolah. Beberapa upaya ini menunjukkan bahwa siswa sudah berusaha untuk mengarahkan perilakunya agar tetap sejalan dengan tujuan yang dimiliki.

Disisi lain terdapat pula siswa yang mengalami tantangan lebih besar dalam mengendalikan perilakunya, contohnya pada informan MIM penggunaan media sosial masih menjadi hambatan dalam menjalankan target yang telah ditetapkan. Dari hasil observasi penulis juga ditemukan bahwa MIM membawa *handphone* diluar jadwal yang telah ditetapkan. Sementara itu pada NRH saat ia menghadapi permasalahan, perilaku yang muncul cukup dipengaruhi oleh kondisi emosional. Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan pengendalian diri belum selalu mampu berjalan secara optimal saat siswa menghadapi tekanan, baik dari lingkungan maupun kondisi yang di alami.

Jika dilihat dari hasil penelitian, mengendalikan perilaku tidak hanya berkaitan dengan kesadaran siswa terhadap apa yang dilakukan, tetapi juga kemampuan siswa untuk mempertahankan perilaku secara konsisten saat

berhadapan dengan berbagai situasi. Ini sejalan dengan teori Zimmerman pada fase pelaksanaan (*performance*) dalam regulasi diri yaitu individu berusaha menjalankan rencana yang telah dibuat serta mengendalikan perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.¹⁰⁰

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri pada fase pelaksanaan berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi, belajar, dan sosial siswa. Pada aspek pribadi, regulasi diri membantu siswa mengendalikan perilaku dan emosi yang dimiliki. Pada aspek belajar, regulasi diri membantu siswa mengatur penggunaan media sosial serta menentukan prioritas terhadap tugas dan kegiatan belajar. Sementara pada aspek sosial, regulasi diri membantu siswa menghadapi pengaruh lingkungan pertemanan dan berbagai tekanan yang muncul dalam interaksi sosial sehari-hari.

Dari penjabaran diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa telah mampu mengatur perilakunya dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan pengendalian diri secara konsisten karena masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial, media sosial, ataupun kondisi emosional yang sedang di alami.

c. Regulasi Diri pada Fase Evaluasi Diri (*Self Reflection*)

Pada fase evaluasi diri (*self reflection*), regulasi diri dilihat dari bagaimana siswa menilai perilaku yang telah dilakukan serta memahami dampak yang muncul dari perilaku tersebut. Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya

¹⁰⁰ Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 16.

menunjukkan siswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Ada siswa yang mampu menjadikan pengalaman dan perasaan yang muncul sebagai motivasi untuk memperbaiki diri, ada pula siswa yang menyadari perilakunya kurang tepat namun masih kesulitan dalam mengubahnya.

Beberapa siswa menunjukkan kemampuan evaluasi diri yang cukup baik. Hal ini terlihat pada AANI, RQA, MFI, dan NAN yang mampu menilai dirinya secara positif serta menjadikan pengalaman maupun pencapaian orang lain sebagai sarana untuk mengembangkan diri. Kondisi hampir serupa juga terlihat pada FAH dan MDY yang mengaku pernah merasa *insecure*, namun perasaan tersebut dijadikan sebagai motivasi untuk memperbaiki diri.

Berbeda dengan sebelumnya, terdapat pula siswa yang telah menyadari dampak dari perilaku yang dilakukan tetapi masih mengalami kesulitan untuk mengurangi perilaku tersebut. Ini terlihat pada MLP yang sudah menyadari bahwa kebiasaan menggunakan media sosial dan keinginannya untuk terus mengikuti lingkungan pertemanan dapat mengganggu fokusnya. Meski begitu, keinginan untuk terus mengikuti lingkungan sekitar tersebut belum sepenuhnya bisa dikendalikan oleh siswa, keadaan ini memperlihatkan kesadaran terhadap perilaku belum tentu membuat siswa mampu mengubah perilakunya secara langsung.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya siswa yang melakukan evaluasi diri setelah mendapatkan konsekuensi dari perilakunya, contohnya pada NRH yang menyadari telah melakukan kesalahan setelah suatu kejadian terjadi. Kondisi serupa juga ditunjukkan oleh MIM dimana kesadarannya muncul setelah

mendapat teguran oleh orang lain. Kondisi ini menunjukkan proses refleksi diri siswa masih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan belum dari dalam diri sendiri.

Dari temuan tersebut terlihat kemampuan siswa dalam melakukan evaluasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyadari perilaku yang dilakukan, tetapi juga kemampuan memahami penyebab munculnya perilaku tersebut serta menilai dampaknya terhadap diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya kemampuan metakognisi, yaitu kemampuan individu untuk memahami, memantau, dan mengevaluasi proses berpikir ataupun perilakunya sendiri. Melalui kemampuan tersebut, individu dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga memiliki dasar untuk melakukan perbaikan terhadap perilakunya.¹⁰¹

Sejalan dengan Zimmerman yang menjelaskan fase evaluasi diri (*self reflection*) menekankan pentingnya proses evaluasi diri dalam regulasi diri. Melalui proses ini, individu dapat menilai apakah perilaku yang dilakukan sudah sesuai dengan tujuan yang dimilikinya atau masih harus diperbaiki.¹⁰² Oleh karena itu, kemampuan melakukan evaluasi diri menjadi bagian penting dalam regulasi diri karena membantu individu belajar dari pengalaman yang telah di alami.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan evaluasi diri berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi dan sosial siswa. Pada aspek pribadi, evaluasi diri membantu siswa mengenali kelebihan, kekurangan, serta perasaan yang muncul dalam dirinya sehingga dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan diri. Sementara pada aspek sosial, evaluasi diri membantu siswa memahami pengaruh lingkungan

¹⁰¹ Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," 332-333.

¹⁰² Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 16.

maupun pencapaian orang lain tanpa harus kehilangan penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa, sebagian siswa telah mampu menjadikan pengalaman dan perasaan yang muncul sebagai bahan untuk perbaikan diri, sedangkan sebagian lainnya masih sulit konsisten mengubah perilakunya meskipun telah menyadari dampak perilaku tersebut. Selain itu, adapula siswa yang baru melakukan evaluasi diri setelah mendapatkan konsekuensi tertentu dari perilaku yang telah dilakukan.

2. Bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara

a. *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Aspek *Relatedness*

Salah satu bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) yang ditemukan dalam penelitian ini adalah adanya keinginan siswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Keinginan ini terlihat dari berbagai bentuk, yaitu bagaimana siswa berusaha mengetahui informasi yang sedang berkembang, mengikuti aktivitas teman, dan tidak ingin merasa tertinggal dari apa yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Pada beberapa siswa, keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial cukup terlihat. Pada informan MIM, mengaku sering ikut dalam aktivitas bersama teman-temannya karena khawatir akan tertinggal kabar dan cerita yang terjadi jika dirinya tidak ikut bersama mereka. MLP juga menunjukkan kondisi hampir serupa yang terlihat khawatir ketika tidak mengetahui informasi yang beredar di lingkungan pertemanannya. Selain itu, juga ada NRH yang hampir sama,

NRH merasa perlu mengetahui berita atau informasi yang sedang ramai diperbincangkan. Dari temuan tersebut terlihat bahwa sebagian siswa memiliki keinginan cukup kuat untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkungannya, bukan hanya informasi tetapi juga aktivitas yang dilakukan bersama teman-temannya. Ketika tidak mengetahui atau tidak ikut dalam aktivitas tersebut, muncul kekhawatiran karena merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Hasil observasi peneliti juga menemukan bahwa NRH terlihat mengikuti tren yang sedang berkembang disekolah. Hal ini memperlihatkan bahwa terhubung dengan lingkungan sosial menjadi hal yang cukup penting bagi beberapa siswa.

Namun tidak semua siswa memiliki kondisi yang serupa. Pada MDY, ia mengaku merasa ingin mengetahui informasi yang ada di lingkungan sosialnya, tetapi perasaan tersebut tidak sampai menimbulkan kepanikan. Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada FAH yang menunjukkan keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan pertemanan, namun lebih didorong oleh kesenangan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial dibanding rasa takut yang berlebihan apabila tertinggal informasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tetap ingin terhubung dengan lingkungan sosialnya, namun tidak sampai menimbulkan tekanan yang berlebihan.

Menariknya, terdapat pula siswa yang ingin mengikuti tren atau informasi karena alasan tertentu. AANI mengaku lebih sering mencari informasi karena terkait dengan tanggung jawab organisasi yang diikutinya. Sementara MFI mengikuti tren agar lebih mudah berkomunikasi dan memahami topik yang sedang diperbincangkan orang lain. Temuan yang hampir serupa juga terlihat pada RQA

dan NAN. RQA mengikuti informasi yang terdapat pada grup organisasi maupun kelas sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kegiatan yang diikuti, sedangkan NAN menggunakan media sosial terutama untuk menjaga komunikasi dengan orang tua serta memperoleh informasi yang dianggap penting. Jawaban ini memperlihatkan bahwa tidak semua siswa mencari informasi karena takut tertinggal, pada beberapa siswa aktivitas ini dilakukan karena kebutuhan tertentu yang berkaitan dengan kegiatan dan interaksi sosial.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Przybylski yang menjelaskan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap merasa terhubung dengan orang lain serta adanya kekhawatiran ketika merasa tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang sedang dilakukan orang lain.¹⁰³ Dalam penelitian ini, kebutuhan untuk tetap terhubung terlihat melalui keinginan siswa untuk mengetahui informasi yang sedang berkembang, mengikuti aktivitas pertemanan, serta terus memnatau hal-hal yang sedang ramai diperbincangkan dilingkungannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek relatedness dalam FoMO berkaitan dengan aspek perkembangan sosial dan pribadi siswa. Pada aspek sosial, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan teman sebaya, mengikuti aktivitas kelompok, serta mengetahui informasi yang sedang berkembang menjadi bagian penting dalam interaksi sosial siswa. Sementara pada aspek pribadi, munculnya kekhawatiran ketika merasa tertinggal dari lingkungan sosial menunjukkan adanya kebutuhan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosialnya.

¹⁰³ Przybylski dkk., "*Motivational, Emotional, and Behavioral*", 1841.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk FoMO pada aspek *relatedness* terlihat melalui keinginan siswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Akan tetapi, bentuk perilaku yang ditunjukkan setiap siswa tidak sama. Beberapa siswa menunjukkan kekhawatiran yang cukup kuat ketika merasa tertinggal dari lingkungan pertemanannya, beberapa lainnya mencari informasi karena kebutuhan tertentu tanpa disertai rasa takut yang berlebihan.

b. *Fear of Missing Out (FoMO) pada Aspek Self*

1) *Competence*

Saat melihat pencapaian maupun kehidupan orang lain, setiap siswa menunjukkan respon yang berbeda-beda. Ada siswa yang masih memperhatikan penilaian orang lain dan membandingkan dirinya, ada pula yang lebih fokus terhadap perkembangan dirinya sendiri dan tidak terlalu memikirkan pandangan dan pengakuan dari lingkungan sekitar.

Terdapat beberapa siswa yang masih memperhatikan penilaian maupun pencapaian orang lain, ini terlihat pada NRH yang mengaku merasa gelisah dan kembali memeriksa unggahannya jika tidak mendapat respon yang diharapkan dari teman-temannya. Dari kondisi ini membuktikan bahwa penilaian dari orang lain masih menjadi hal yang cukup diperhatikan oleh siswa. Selain itu, MLP menunjukkan masih membandingkan diri ketika melihat pencapaian orang lain yang dianggap lebih baik, perasaan iri yang timbul menunjukkan bahwa siswa cenderung melihat diri sendiri melalui apa yang dimiliki atau dicapai oleh orang lain. Dari kedua temuan ini terlihat bahwa penilaian dan pencapaian orang lain masih menjadi

perhatian bagi sebagian siswa. Meskipun bentuk perilakunya berbeda, keduanya sama-sama memperlihatkan kecenderungan untuk melihat diri sendiri melalui apa yang dimiliki atau dicapai orang lain.

Meski demikian, perilaku membandingkan diri tidak selalu berdampak negatif. Hal ini terlihat pada FAH, MDY, dan MIM yang mengaku pernah merasa *insecure* ketika melihat pencapaian atau kelebihan yang dimiliki orang lain, tetapi mereka mampu mengelola perasaan tersebut ke arah yang lebih positif. FAH menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing, MDY menjadikan perasaan *insecure* sebagai motivasi untuk memperbaiki diri, sedangkan MIM berusaha menjadikan perasaan tersebut sebagai dorongan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Dari kondisi ini terlihat bahwa perbandingan diri dengan orang lain tidak selalu menurunkan kepercayaan diri, tetapi juga dapat mendorong individu untuk berkembang.

Berbeda dengan itu terdapat beberapa siswa yang cenderung tidak terlalu memikirkan penilaian dan pengakuan dari orang lain. AANI menyatakan lebih nyaman menjadi dirinya sendiri tanpa harus mengikuti gaya orang lain. RQA dan NAN juga menunjukkan sikap penerimaan diri yang cukup baik, mereka tidak merasa perlu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan yang dimiliki. Uniknya pada MFI menunjukkan kondisi berbeda, MFI tetap melihat pencapaian orang lain, namun bukan untuk mencari pengakuan atau membandingkan diri secara berlebihan. Ia lebih menjadikan hal tersebut sebagai gambaran untuk mengetahui posisi dan perkembangan dirinya

sendiri. Dengan demikian, perhatian terhadap pencapaian orang lain tidak selalu mengarah pada perasaan tertinggal atau kebutuhan untuk pengakuan sosial.

Sejalan dengan Przybylski yang menjelaskan bahwa FoMO dapat muncul ketika individu merasa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain.¹⁰⁴ Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus memperhatikan aktivitas maupun pencapaian yang dimiliki orang lain. Dalam penelitian ini perilaku tersebut terlihat pada adanya perhatian terhadap penilaian sosial, perasaan iri, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek *competence* dalam FoMO berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi dan sosial siswa. Pada aspek pribadi, cara siswa menilai kemampuan dirinya berpengaruh terhadap kepercayaan diri, penerimaan diri, serta motivasi untuk berkembang. Sementara pada aspek sosial, penilaian, pencapaian, dan respons yang diberikan oleh orang lain dapat memengaruhi cara siswa memandang dirinya sendiri serta menilai kemampuan yang dimiliki.

Dapat disimpulkan bentuk FoMO pada aspek *competence* terlihat dari cara siswa memandang dan menilai diri saat menghadapi pencapaian dan penilaian dari orang lain. Sebagian siswa masih cenderung membandingkan diri dengan orang lain, sebagian mampu mengelola perasaan tersebut menjadi motivasi, dan sebagian lainnya sudah mulai mampu fokus pada perkembangan diri sendiri tanpa terlalu bergantung pada penilaian orang lain.

¹⁰⁴ Przybylski dkk., “*Motivational, Emotional, and Behavioral*”, 1841–1842

2) *Autonomy*

Salah satu hal yang menarik dari hasil penelitian ini adalah tidak semua siswa merasa mudah untuk menjadi diri sendiri saat bersama teman-temannya. Terdapat siswa yang saat mengambil keputusan masih dipengaruhi keinginan untuk menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Namun, terdapat pula siswa yang lebih memilih bertindak sesuai dengan keyakinan dan pertimbangannya sendiri. Ini terlihat pada MIM yang mengaku terkadang merasa sulit menjadi dirinya sendiri ketika sedang berkumpul bersama teman-temannya. MLP juga merasakan khawatir apabila dianggap tidak mengikuti perkembangan yang sedang terjadi di lingkungan pertemanannya. Kondisi yang di alami membuat siswa cenderung menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar tetap merasa diterima dalam kelompok sosialnya. Hal ini dipahami bahwa penerimaan dari lingkungan pertemanan masih menjadi pertimbangan yang cukup penting bagi siswa dalam mengambil keputusan. Keinginan untuk tetap dianggap sebagai bagian dari kelompok membuat siswa lebih mudah mengikuti apa yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya.

Kondisi hampir serupa juga ada pada FAH dan MDY. Pada FAH ia mengaku terkadang melakukan sesuatu agar lebih mudah membaur dengan teman-temannya. Sementara itu, MDY sudah mulai mempertimbangkan pilihannya secara pribadi namun masih cenderung untuk mengikuti lingkungan pada situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri mulai terbentuk, tetapi siswa belum sepenuhnya mampu untuk konsisten. Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada NRH yang mengaku terkadang merasa sulit menjadi dirinya sendiri ketika berada di lingkungan pertemanan serta masih

memperhatikan respons yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan yang dilakukan masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan penerimaan dari orang lain.

Berbeda dengan informan sebelumnya, RQA dan NAN terlihat lebih mampu mempertahankan pendiriannya. RQA menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya tanpa harus bergantung pada pengakuan orang lain. NAN memandang bahwa menjadi diri sendiri lebih penting dibanding mengikuti apa yang dilakukan oleh lingkungan sekitar. Temuan yang hampir sama juga terlihat pada AANI dan MFI. AANI tidak merasa perlu mengikuti tren untuk dianggap hebat oleh orang lain, sedangkan MFI mengetahui tren yang berkembang hanya sebagai tambahan informasi tanpa merasa harus mengikutinya. Dari jawaban tersebut terlihat bahwa keputusan yang diambil lebih banyak didasarkan pada pertimbangan pribadi dibandingkan tekanan sosial dari lingkungan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Przybylski yang menjelaskan bahwa FoMO dapat mendorong individu untuk terus mengikuti lingkungan sosialnya karena adanya kekhawatiran tertinggal dari pengalaman yang dimiliki orang lain.¹⁰⁵ Sebaliknya, individu yang lebih mampu mempertahankan pilihannya cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek *autonomy* dalam FoMO berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi dan sosial siswa. Pada aspek pribadi, kemampuan mengambil keputusan secara mandiri membantu siswa

¹⁰⁵ Przybylski dkk., “*Motivational, Emotional, and Behavioral*”, 1841.

mempertahankan identitas dan keyakinan dirinya tanpa harus selalu mengikuti orang lain. Sementara pada aspek sosial, kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi tekanan kelompok sebaya serta tetap mampu menjalin hubungan sosial tanpa kehilangan kemandirian dalam menentukan pilihan.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku FoMO pada aspek *autonomy* terlihat dari bagaimana siswa mengambil keputusan ketika berada di lingkungan sosialnya. Sebagian siswa masih dipengaruhi oleh keinginan untuk diterima dan diakui dalam kelompok pertemanan, sedangkan sebagian lainnya telah lebih mampu mempertahankan pilihan dan bertindak sesuai dengan pertimbangan pribadinya.

3. Peran Regulasi Diri dalam Menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Dari hasil temuan peneliti yang telah dijabarkan sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri berperan dalam membantu siswa menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO). Salah satu peran regulasi diri yang terlihat dalam penelitian ini adalah membantu siswa tetap fokus terhadap tujuan pribadi yang dimiliki. Peran tersebut berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi dan karier karena membantu siswa menetapkan tujuan, merencanakan masa depan, serta mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa terlihat telah memiliki tujuan yang cukup jelas terkait pendidikan maupun pengembangan dirinya. Adanya tujuan tersebut tampaknya membantu siswa untuk lebih fokus pada hal-hal yang dianggap penting dibanding terus mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Ini karena siswa yang memiliki tujuan yang jelas biasanya lebih mengetahui apa yang ingin dicapai serta langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Akibatnya, perhatian yang dimiliki tidak hanya terpusat pada aktivitas sosial maupun informasi yang sedang berkembang, tetapi juga pada target yang ingin mereka raih, tujuan yang jelas membantu siswa dalam menentukan prioritas sehingga tidak selalu ingin mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

Temuan ini didukung oleh Zimmerman yang menjelaskan bahwa fase perencanaan (*forethought*) dalam regulasi diri menekankan pentingnya tujuan dan perencanaan sebelum individu melakukan suatu tindakan, tujuan yang dimiliki individu dapat mendorong munculnya regulasi diri dalam mencapai apa yang diinginkan.¹⁰⁶ Dalam penelitian ini, keberadaan tujuan membantu siswa menentukan prioritas sehingga perhatian yang dimiliki tidak hanya terfokus pada aktivitas orang lain. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Muyassaroh yang menunjukkan bahwa fokus terhadap tujuan pribadi menjadi salah satu cara individu menghadapi kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).¹⁰⁷

Regulasi diri juga terlihat berperan membantu siswa mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial. Hal ini terlihat pada AANI yang memiliki target *screen time* dan MFI yang membuat jadwal penggunaan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas lain yang harus dilakukan. Menariknya, kedua siswa tersebut tidak berusaha menghindari media sosial sepenuhnya, tetapi berusaha membatasi penggunaannya sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas maupun tujuan yang ingin dicapai. Kesadaran tersebut

¹⁰⁶ Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 16–17.

¹⁰⁷ Muyassaroh, "Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri", 52.

kemudian mendorong siswa untuk membuat batasan terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya batasan tersebut, penggunaan media sosial menjadi lebih terarah dan tidak selalu menjadi prioritas utama dalam kesehariannya.

Kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial dapat membantu siswa mengurangi dorongan untuk terus mengikuti informasi maupun aktivitas yang muncul di media sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh Astuti, media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan FoMO karena mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya.¹⁰⁸ Oleh karena itu, kemampuan siswa dalam mengatur penggunaan media sosial menjadi penting agar mereka tidak mudah terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain. Temuan ini berkaitan dengan aspek perkembangan belajar dan pribadi karena menunjukkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, mengendalikan perilaku, serta menentukan prioritas terhadap aktivitas yang lebih penting dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan di atas sejalan dengan fase pelaksanaan (*performance*) dalam regulasi diri yang berkaitan dengan kemampuan individu mengarahkan dan mengendalikan perilakunya ketika menjalankan suatu tindakan.¹⁰⁹ Kemampuan tersebut terlihat melalui usaha siswa membatasi penggunaan media sosial agar tetap sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Selain itu, perilaku membuat target *screen time* maupun jadwal penggunaan media sosial juga menunjukkan adanya aspek metakognisi, yaitu kemampuan individu untuk merencanakan dan memantau

¹⁰⁸ Astuti, "Hubungan Kepribadian Neurotisme," 248.

¹⁰⁹ Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 16–17.

perilakunya sendiri.¹¹⁰ Melalui kemampuan tersebut, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku yang berpotensi mengganggu aktivitas maupun tujuan yang ingin dicapai.

Peneliti juga menemukan regulasi diri berperan dalam membantu siswa mengelola perasaan ketika melihat pencapaian orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa pernah merasa *insecure* ketika melihat prestasi ataupun pencapaian yang dimiliki orang lain. Namun, perasaan ini tidak selalu membuat siswa merasa tertinggal dari mereka. Pada FAH dan MDY yang sama-sama mengaku pernah merasa *insecure* ketika melihat pencapaian orang lain, FAH berusaha melihat bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing, sedangkan MDY menjadikan perasaan tersebut sebagai motivasi untuk berkembang.

Dari kondisi ini menunjukkan bahwa yang membedakan bukan muncul atau tidaknya perasaan *insecure*, melainkan bagaimana siswa mengelola diri dalam menyikapi perasaan tersebut. Ketika siswa mampu mengelola perasaan yang muncul secara lebih positif, perbandingan sosial tidak selalu berkembang menjadi keinginan untuk mengikuti atau menyamai orang lain secara berlebihan. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi bahan evaluasi untuk memperbaiki diri. Dalam penelitian ini, kemampuan siswa dalam mengelola respon terhadap perbandingan sosial menunjukkan bagaimana regulasi diri membantu siswa menyikapi aspek *competence* yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

¹¹⁰ Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," 332-333.

Menurut Przybylski, aspek *competence* berkaitan dengan bagaimana individu memandang kemampuan dirinya ketika berhadapan dengan orang lain.¹¹¹ Individu yang merasa kurang mampu cenderung lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa tertinggal dari mereka. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang melakukan perbandingan sosial mengalami kondisi tersebut. Pada beberapa siswa, perbandingan sosial justru dijadikan sebagai motivasi untuk berkembang lebih baik lagi. Temuan ini berkaitan dengan aspek perkembangan pribadi karena berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menerima diri, mengelola emosi, serta menjadikan pengalaman yang dimiliki sebagai sarana untuk mengembangkan diri secara positif.

Temuan tersebut sejalan dengan fase evaluasi diri (*self reflection*) dalam regulasi diri yang menekankan kemampuan individu untuk menilai dan mengevaluasi dirinya setelah mengalami suatu pengalaman.¹¹² Dalam penelitian ini, perasaan *insecure* FAH dan MDY tidak berhenti disitu saja, tetapi siswa berusaha memahami dan mengubahnya menjadi lebih positif. Temuan ini juga menunjukkan adanya aspek motivasi dalam regulasi diri. Zimmerman menjelaskan bahwa motivasi berperan sebagai pendorong individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.¹¹³ Oleh karena itu, perasaan *insecure* yang berhasil dikelola dengan baik dapat berubah menjadi dorongan untuk berkembang, bukan menjadi sumber tekanan yang membuat siswa semakin terfokus pada pencapaian orang lain.

¹¹¹ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841.

¹¹² Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 17.

¹¹³ Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," 17–18.

Peran regulasi diri juga terlihat dalam mengurangi rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial sekaligus membantu siswa mempertahankan prinsip dirinya ketika berada di lingkungan pertemanan. Dari hasil penelitian terlihat bahwa tidak semua siswa merasa harus mengikuti tren maupun aktivitas tertentu agar dapat diterima oleh kelompok pertemanannya. Beberapa siswa justru merasa lebih nyaman menjadi dirinya sendiri dibanding harus mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain. Seperti yang terlihat pada NAN berpendapat bahwa seseorang tidak perlu mengikuti orang lain untuk membuktikan dirinya hebat, dari pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa meyakini tidak merasa harus selalu mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya agar tetap diterima oleh orang lain. Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada AANI yang menyadari bahwa setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda sehingga tidak harus selalu sama dengan orang lain. Temuan yang hampir sama juga terlihat pada RQA yang tidak merasa perlu mengikuti tren untuk membuktikan dirinya hebat karena meyakini bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing. Selain itu, RQA juga menunjukkan keyakinan terhadap dirinya tanpa harus bergantung pada pengakuan dari orang lain. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa siswa mulai memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri sehingga tidak selalu bergantung pada pengakuan maupun penilaian dari lingkungan sekitar.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan keputusan berdasarkan apa yang dianggap baik bagi dirinya, bukan semata-mata karena dorongan dari lingkungan sosial. Dengan adanya kemampuan tersebut, siswa menjadi tidak mudah mengikuti tren atau

aktivitas tertentu hanya karena takut dianggap tertinggal maupun berbeda dari teman-temannya. Dalam hal ini, regulasi diri membantu siswa mengurangi kekhawatiran untuk selalu mengikuti setiap perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi diri membantu siswa menghadapi FoMO pada aspek *relatedness* dan *autonomy*. Pada aspek *relatedness*, regulasi diri membantu siswa mengurangi rasa takut tertinggal dari aktivitas maupun informasi yang dimiliki orang lain. Menurut Przybylski, *relatedness* berkaitan dengan kebutuhan individu untuk merasa terhubung dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya.¹¹⁴ Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung merasa takut tertinggal sehingga muncul dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri lebih baik cenderung tidak terlalu khawatir ketika tidak mengikuti seluruh perkembangan yang ada di lingkungan sosialnya. Sementara itu, pada aspek *autonomy*, regulasi diri membantu siswa mempertahankan keputusan yang dimiliki tanpa harus selalu mengikuti tekanan dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki *autonomy* yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan pilihannya sehingga tidak mudah terdorong untuk mengikuti aktivitas maupun standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitarnya.¹¹⁵ Temuan ini berkaitan dengan aspek perkembangan sosial dan pribadi karena menunjukkan kemampuan siswa dalam menghadapi pengaruh lingkungan

¹¹⁴ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841.

¹¹⁵ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841.

pertemanan tanpa kehilangan identitas dirinya serta mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi yang dimiliki.

Dapat ditarik kesimpulan regulasi diri berperan dalam membantu siswa menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) melalui kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, mengurangi rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial, mempertahankan prinsip dan identitas diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta tetap fokus pada tujuan pribadi yang dimiliki. Melalui kemampuan tersebut, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku, mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi, serta menyikapi pengaruh lingkungan sosial maupun media sosial secara lebih positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam mendukung aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa, sehingga membantu siswa menghadapi berbagai bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.